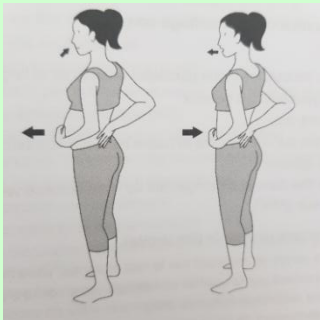


Chauffage Corporel



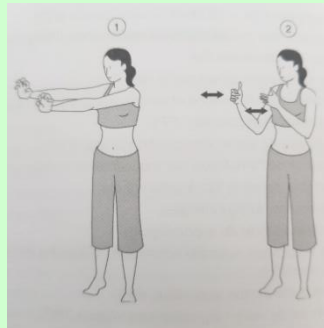
-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Positionner une main sur le ventre, et l'autre sur vos lombaires.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Gonfler le ventre en inspirant par le nez.
- Rentrer le ventre en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Doigts en Griffes

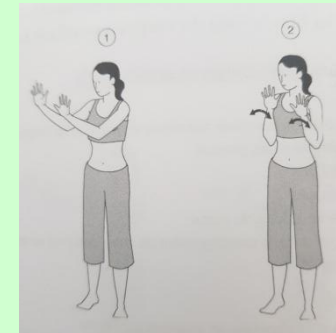


-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Lever les bras à l'horizontale, en inspirant par les nez.
- Bloquer la respiration.
- Contracter les doigts en griffe, en ramenant doucement les mains vers la poitrine.
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Éventails



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par les nez.
- Bloquer la respiration.
- Secouer les mains en les ramenant vers vous.
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Exercice du cou



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

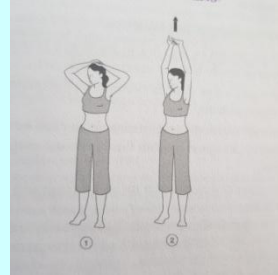
Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer par les nez.
- Tourner la tête de gauche à droite, respiration bloquée.
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer par les nez.
- Bouger la tête de haut en bas, respiration bloquée.
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Exercice N°1 des mains



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Croiser les mains sur la tête en inspirant par le nez.
- Descendre lentement les mains devant soi, en soufflant par la bouche et imaginer l'image de soi se projeter au passage des mains.

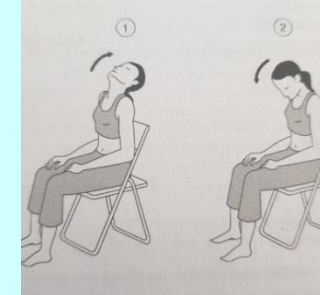
Répéter l'enchaînement n°1, 1 fois :

- Mais en croisant les mains en tendant les bras à la verticale, paumes tournées vers le haut.

Répéter un des deux enchaînements au choix.

- **2ème degré**
- **Yeux fermés**

Exercice N°2 de la tête



Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras posés naturellement sur les cuisses. Votre tête est droite et vos yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer par le nez.
- Pencher la tête en arrière en bloquant la respiration.
- Ramener la tête en position droite en soufflant par la bouche.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Faire le même enchaînement mais avec la tête en avant.
- **2ème degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Exercice N°3 des bras



Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras posés naturellement sur les cuisses. Votre tête est droite et vos yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer par le nez.
- Lever le bras droit à l'horizontale en bloquant la respiration.
- Abaisser doucement le bras en soufflant par la bouche.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Faire le même enchaînement avec le bras gauche.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Faire le même enchaînement avec les deux bras.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Exercice N°4 de la jambe



Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras posés naturellement sur les cuisses. Votre tête est droite et vos yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer par le nez.
- Lever la jambe droite à l'horizontale en bloquant la respiration.
- Abaisser doucement la jambe en soufflant par la bouche.

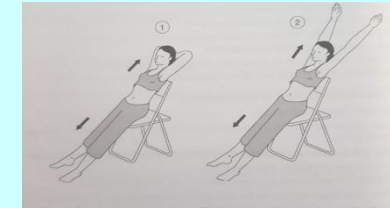
Enchaînement à répéter 3 fois :

- Faire le même enchaînement avec la jambe gauche.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Faire le même enchaînement avec les deux jambes.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Exercice N°5 de tout le corps



Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras posés naturellement sur les cuisses. Votre tête est droite et vos yeux fermés.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Croiser les mains derrière la tête et tendre les jambes en inspirant par le nez.
- Etirer doucement tout le corps en bloquant la respiration.
- Revenir en position initiale en soufflant par la bouche.

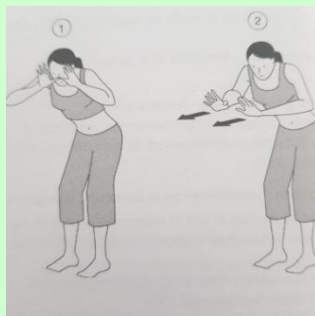
Enchaînement à faire 1 fois :

- Faire le même enchaînement mais avec les bras tendu au dessus de la tête.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Faire le même enchaînement avec une des deux positions
- **2ème degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Exercice respiratoire N°1



Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Boucher les narines avec les pouces en inspirant par la bouche.
- Bloquer la respiration.
- Se pencher en avant et faire monter la pression dans le nez.
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant fortement par le nez.
- Se redresser doucement
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Exercice respiratoire N°2

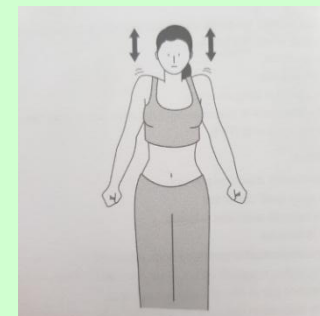


-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Boucher les oreilles avec les pouces, fermer les yeux avec les index et boucher les narines avec les majeurs.
- Inspirer par la bouche.
- Bloquer la respiration.
- Se pencher en avant et faire monter la pression dans le nez.
- Relâcher les bras le long du corps en soufflant fortement par le nez.
- Se redresser doucement
- **1er degré**
- **Yeux ouverts**

Exercice respiratoire N°3 ou Pompage des épaules

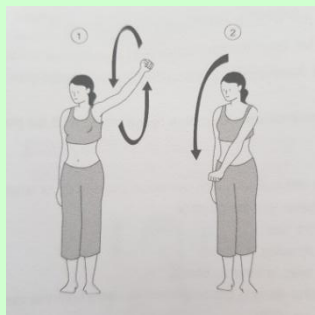


Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Inspirer par le nez et bloquer la respiration.
- Hausser les épaules plusieurs fois.
- Relâcher les épaules en soufflant fortement par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Exercice respiratoire N°4 ou Moulinets



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois avec le bras droit:

- Inspirer par le nez, bloquer la respiration.
- Faire plusieurs rotations vers l'avant.
- Relâcher le bras en soufflant.
- Inspirer par le nez, bloquer la respiration.
- Faire des rotations en arrière.
- Relâcher le bras en soufflant.

Enchaînement à répéter 3 fois avec le bras gauche :

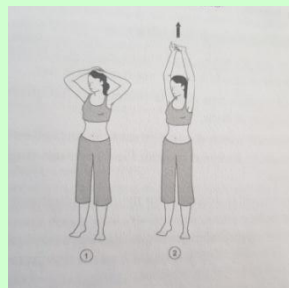
- Même enchaînement avec le bras gauche.

Enchaînement à faire 1 fois avec les deux bras :

- Même enchaînement avec les deux bras.
- **1er degré**

Yeux fermés

Hémicorp



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Basculer le poids du corps sur le pied droit.
- Lever le bras droit en inspirant par le nez.
- Bloquer la respiration.
- Étirer le côté droit en tirant entre la main droite et le pied droit.
- Garder le côté gauche relâché.
- Laisser redescendre le bras en soufflant par la bouche et reprendre appui sur les deux pieds.

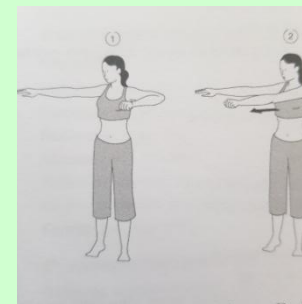
Enchaînement à répéter 3 fois :

- Faire le même enchaînement mais du côté gauche.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Faire le même enchaînement en restant en appui sur les deux pieds.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Karaté



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux ouverts.

Enchaînement à répéter 3 fois avec le bras droit:

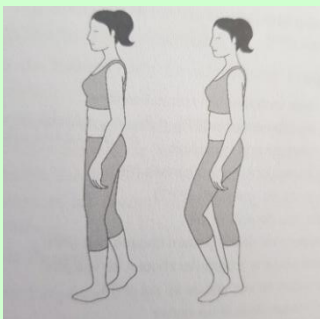
- Lever le bras gauche à l'horizontale.
- Ramener le poing à la hauteur de l'épaule, le coude en arrière en inspirant par les nez.
- Fixer le regard sur le pouce, bloquer la respiration.
- Bloquer la respiration.
- Lancer le poing vers l'avant en imaginant une cible et soufflet fortement par la bouche.
- Relâcher le bras le long du corps.

Enchaînement à répéter 3 fois avec le bras gauche

Enchaînement à faire 1 fois avec les deux bras

- **1er degré**
- **Yeux ouverts**

Marche Virtuelle



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés (garder les yeux ouverts si nécessaire).

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Marcher sur place en décomposant les mouvements.
- S'arrêter lorsque c'est inconfortable.
- **1er degré**
- **Yeux fermés (ouverts si nécessaires)**

Nauli



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Se pencher en avant en soufflant par la bouche.
- Bloquer la respiration.
- Poser les mains sur les genoux.
- Sortir et rentrer le ventre plusieurs fois.
- Inspirer par le nez en se redressant
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Objet de concentration

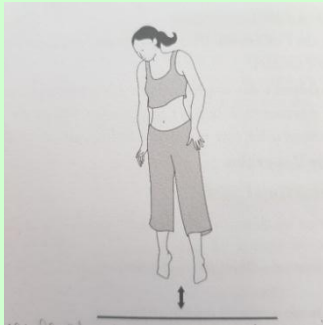


-Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras sont déposés naturellement sur les cuisses. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Enchaînement à faire 1 fois

- Imaginer tous les détails d'un élément virtuel (sa forme, ses contours, son volume et sa densité, sa couleur, sa texture, etc .)
- **1er degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Polichinelle

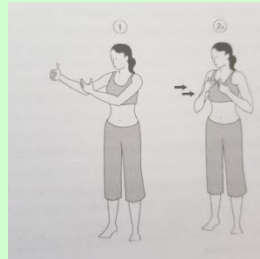


-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux ouverts.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Faire un maximum de petits sauts sur place en relâchant le haut du corps (thorax, bras et tête).
- Le bas du corps reste tendu pour assurer les appuis.
- S'arrêter quand c'est inconfortable.
- Fermer les yeux à la fin pour accueillir les ressentis.
- **1er degré**
- **Yeux ouverts**

Prana



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 fois :

- Lever les bras à l'horizontale en inspirant par le nez.
- Bloquer la respiration.
- Amener doucement les mains ouvertes vers le thorax, en contractant légèrement les avants-bras.
- Relâcher les bras le long du corps, en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Rotations axiales

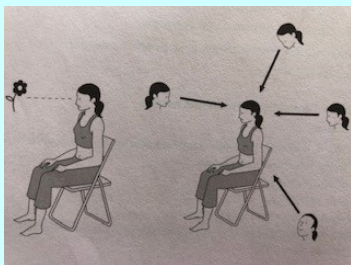


-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés.

Enchaînement à répéter 3 :

- Gagner le bas du corps en inspirant par le nez.
- Bloquer la respiration.
- Faire des rotations du bassin en laissant les bras et la tête suivre les mouvements avec souplesse.
- Revenir en position initiale en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Sophro contemplation du schéma corporel

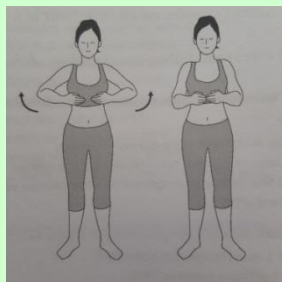


-Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras sont déposés naturellement sur les cuisses. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Enchaînement à faire 1 fois

- Imaginer tous les détails d'un élément virtuel (sa forme, ses contours, son volume et sa densité, sa couleur, sa texture, etc .)
- Faire pénétrer l'élément en soi et devenir le sujet de l'observation.
- Voir son corps sous différents angles (face, côté, dessus, dessous).
- **2er degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Soufflet thoracique

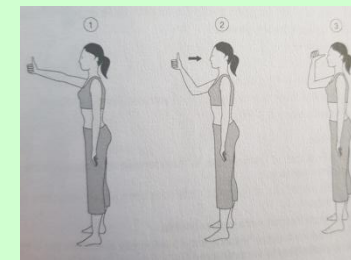


-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux fermés. Placer vos mains de part et d'autre de vos côtes.

Enchaînement à répéter 3 :

- Gonfler la poitrine en inspirant profondément par le nez.
- Laisser la poitrine redescendre en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux fermés**

Tra-Tac



-Installez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées. Les yeux ouverts.

Enchaînement à répéter 3 :

- Lever le bras à l'horizontale, la main tendue et le pouce vers le ciel en inspirant par le nez.
- Fixer le regard sur le pouce, bloquer la respiration.
- Amener doucement le pouce entre les sourcils.
- Fermer les yeux quand la vue se trouble. Quand le pouce touche l'entre sourcil, relâcher le bras le long du corps en soufflant par la bouche.
- **1er degré**
- **Yeux ouverts**

Vivance de la liberté



-Installez-vous debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin et les genoux légèrement fléchis. Le dos droit, les épaules relâchées, les bras le long du corps et les mains ouvertes. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Relâcher mentalement le corps.
- Poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main.
- Faire une contraction du corps.

Enchaînement à faire 1 fois :

- S'asseoir et se concentrer pour créer un espace de liberté.
- Avancer sur la chaise, poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main et faire 3 contractions du corps.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Se mettre debout, un poing posé sur le ventre recouvert par l'autre main et marcher pendant 5 à 20 mn.
- Inspirez en avançant le pied droit.
- Maintenir l'équilibre sur les deux pieds et bloquer la respiration.
- Souffler en ramenant le pied gauche à hauteur du pied droit, et vice et versa.
- Méditer sur sa place : dans le monde, l'univers.

Enchaînement à faire 1 fois :

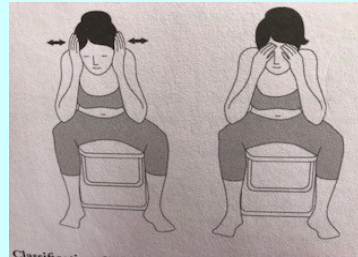
- S'asseoir et se concentrer à renforcer cet espace de liberté.
- Avancer sur la chaise, poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main et faire 3 contractions du corps les yeux semi-ouverts.
- Méditer sur cette nouvelle existence.
- Évoquer les capacités : Confiance ; Harmonie ; Espoir.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Remettre son corps en mouvement..

- **3ème degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis et debout**

Vivance des cinq sens

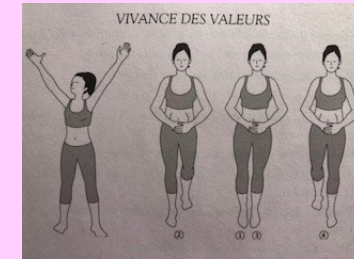


-Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras sont déposés naturellement sur les cuisses. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Relâcher mentalement son corps.
- Toucher son nez et imaginez sa fonction.
- Toucher sa bouche et imaginer sa fonction.
- Toucher ses oreilles et imaginer leur fonction.
- Toucher ses yeux et imaginer leur fonction.
- Toucher différentes textures et imaginer la fonction du toucher.
- Émettre un souhait et l'ancrer.
- Remettre son corps en mouvement.
- **2ème degré**
- **Yeux fermés**
- **Assis**

Vivance des valeurs



-Installez-vous assis, le dos droit, les épaules relâchées et les bras sont déposés naturellement sur les cuisses. La tête est droite et les yeux sont fermés.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Relâcher mentalement le corps.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Évoquer la présence : des êtres chers, des objets aimés, des projets positifs.
- Avancer sur la chaise, le regard intermittent, observer son environnement et son monde intérieur pendant 1 à 3 mn.
- Se mettre debout, poser un poing sur le ventre recouvert par l'autre main.
- Tourner doucement la tête de droite à gauche les yeux semi-ouverts.
- Tourner doucement la tête de gauche à droite les yeux fermés.
- Lever doucement la tête les yeux semi-ouverts.
- Baisser la tête les yeux fermés.
- Évoquer des valeurs.
- S'imprégner de ses valeurs en répétant 3 fois l'enchaînement (faire phénomène).
- Lever les bras à la verticale en V en inspirant par le nez.
- S'étirer en ouvrant les mains et en bloquant la respiration.
- Pencher la tête légèrement en arrière en soufflant par la bouche.
- Maintenir la pause, le regard intermittent.
- Revenir en position initiale.
- S'asseoir et se concentrer sur ses valeurs.

Enchaînement à faire 1 fois :

- Se mettre debout, un poing posé sur le ventre recouvert par l'autre main et répéter l'enchaînement pendant 5 à 20 mn.
- Inspirez en avançant le pied droit.
- Maintenir l'équilibre sur les deux pieds et bloquer la respiration.
- Souffler en ramenant le pied gauche à hauteur du pied droit, et vice et versa.

Enchaînement à faire 1 fois :

- S'asseoir et méditer sa place dans l'existence, sa place comme sujet responsable
- Évoquer les capacités de : Confiance, Harmonie, Espoir

Enchaînement à faire 1 fois :

- Remettre son corps en mouvement..

- **4ème degré**
- **Yeux fermés**

- **Assis et debout**